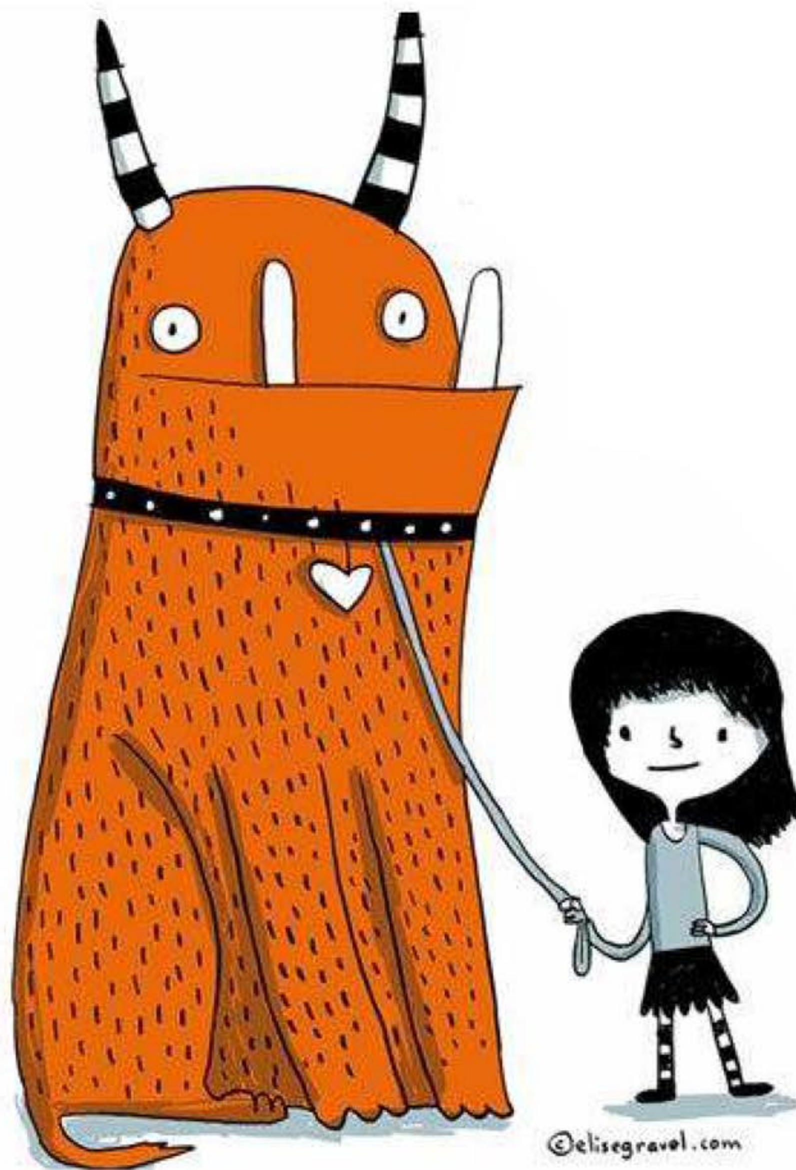
querida Ansiedade

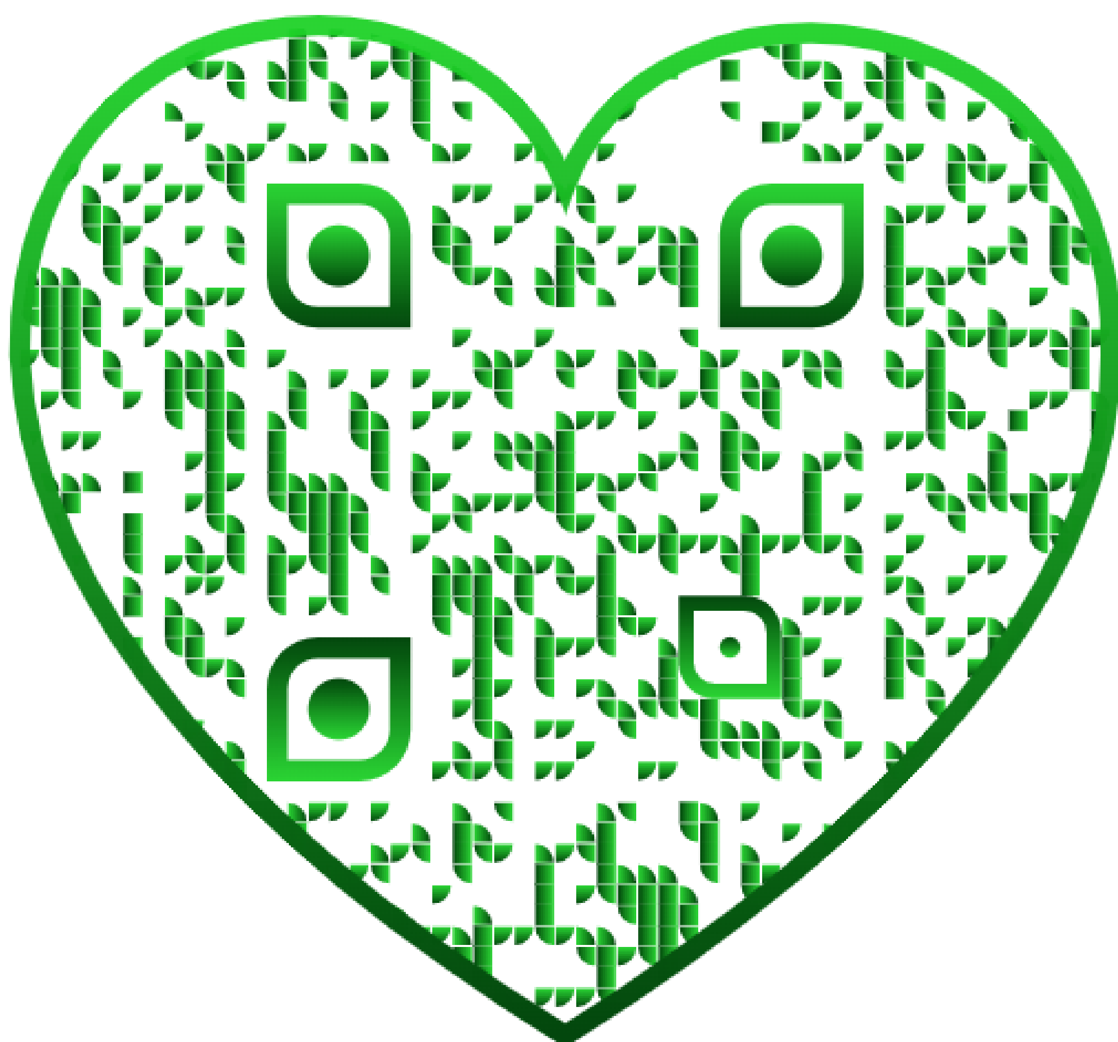
Um guia simples para transformar a vilã em amiga

CAMILA WOLF
PSICÓLOGA - CRP 09/6719



www.terapiaadistancia.com.br





QUEM VOS FALA?



Olá, eu sou Camila Wolf, psicóloga e idealizadora do projeto Terapia a Distância e tenho como objetivo auxiliar pessoas a viverem emocionalmente saudáveis.

Desde que me formei, em 2009, atendo em consultório presencial e virtual, diferentes pessoas com demandas similares: transformar o vilão da ansiedade em uma energia criadora e produtiva.

Considerando que o Brasil é um dos países com um dos maiores índices de ansiedade, decidi escrever esse e-book, para esclarecer e quem sabe, ajudá-lo(a) a viver amorosamente com sua Querida Ansiedade.

querida Ansiedade,

VAMOS POR PARTES


MAS AFINAL DE CONTAS? O QUE É ANSIEDADE? 4


ELA NEM SEMPRE É CULPADA 8


ANSIEDADE VOCÊ É NORMAL? 10


TIPOS DE ANSIEDADE 11


DICAS DE COMO CUIDAR DE VOCÊ 23


ENCERRAMENTO 24



MAS AFINAL DE CONTAS, O QUE É ANSIEDADE?

Acho que nem preciso dizer, né? Você vive com ela e sabe bem, na prática, como funciona. Literalmente, sente na pele. Mas, muitas vezes, nós sentimos coisas e não sabemos nomear.

Antes de ser sua maior inimiga, a ansiedade é um mecanismo de sobrevivência e adaptação do nosso organismo. Se não fosse ela, a raça humana não teria chegado até aqui.

Pense bem, somos um dos animais mais frágeis da cadeia alimentar, mas de alguma forma, conseguimos superar as dificuldades e ameaças.

E a ansiedade tem um papel fundamental nesse processo.

É ela quem te ajuda a se preparar para lidar com desafios e adversidades.

Diante de uma situação ameaçadora, a ansiedade prepara o seu corpo para bater ou correr.

Esse mecanismo é chamado de luta ou fuga e, acredite em mim, viver sem ele é praticamente impossível.



CONTE-ME MAIS SOBRE VOCÊ

Milhares de anos atrás, um homem morava nas cavernas. Ele vivia constantemente preocupado em alimentar sua família. Era época de seca, havia poucas frutas e os animais pequenos não apareciam por semanas.

Depois de algumas noites mal-dormidas, ele decidiu sair à caça, quando se deparou com um enorme leão.

A primeira reação de seu corpo, foi congelar, ficar imóvel, mas em milésimos de segundos, já estava preparado para lutar ou correr.

E como isso acontece? Nosso cérebro envia uma mensagem para o corpo, avisando que está em perigo, e todo o seu aparato começa a funcionar para lidar com a situação.

Sua boca fica seca, o corpo, em extremo estado de excitação, começa a tremer, o coração dispara, a respiração fica curta e ofegante, vontade de vomitar, e uma série de outras reações.

Ele decide fugir. Uma escolha mais instintiva do que racional.

Dias depois, ele percebe que está tendo esses sintomas, mesmo quando está seguro, dentro da caverna.

O homem das cavernas está ansioso.



O FUTURO NEM CHEGOU E VOCÊ JA ESTÁ PRÉ-OCUPADA(O)?

A ansiedade é uma expectativa negativa com o que está por vir.

Após passar por uma situação de perigo, o homem das cavernas passa a temer que isso volte a acontecer.

Mas daí você pode pensar: "Camila, eu nunca vivi uma situação extrema como essa, e mesmo assim, me sinto ansioso".

A ansiedade tem um forte componente genético que vem sendo passado de geração a geração.

Mas voltando ao exemplo.

A preocupação em não obter comida, motivou o homem das cavernas a se preparar e ir em busca de suas necessidades, o que é completamente normal e desejável.

O problema surge quando a ansiedade não está relacionada à uma causa justificável e quando é desproporcional à ameaça,

QUANDO TRAZ PREJUÍZOS PARA NOSSA VIDA

VOCE SEMPRE ESTÁ PRESENTE?

Não, nem sempre.

Muitas vezes, temos dificuldade em reconhecer e nomear o que estamos sentindo.

E quem leva a culpa? A pobre da ansiedade, claro.

Dois sentimentos muito confundidos com ansiedade são o medo e a fissura.

O medo é uma resposta adaptativa à situação de perigo, como ilustrada no exemplo do homem das cavernas.

Quando esse medo é sufocado ou não-elaborado adequadamente, ele volta em forma de ansiedade.

Nós passamos a temer estímulos que não estão presentes, e muitas vezes, não conseguimos nem identificar qual é o objeto amedrontador.

Agora imagine outra situação:

Você está prestes a ter o primeiro encontro com aquela pessoa que tem tanto apreço.

Os minutos parecem se arrastar, você anda de um lado para o outro, esperando a hora chegar.

É comum dizer que ficamos ansiosos nessa situação. Mas isso se chama fissura. Aquela mesma que usuários de drogas sentem, na ausência do entorpecente.

São sentimentos diferentes e funcionamento do cérebro diferente.

Porém, as reações físicas são parecidas: ficamos agitados, o coração palpitando mais forte.

Identificar os sentimentos, diminui a chance de provocar uma crise de ansiedade auto-induzida, na qual eu explicarei nos capítulos adiante.

"

ANSIEDADE NUNCA FORTALECE VOCÊ PARA O DIA DE AMANHÃ. ELA APENAS O ENFRAQUECE PARA O DIA DE HOJE.

John Blanchard



querida Ansiedade,

SERÁ QUE VOCÊ É NORMAL?

Não sei, vamos ver...

Saúde mental significa equilíbrio. Em certas ocasiões, todos nós sentimos ansiedade. É natural. Então me diga: você se sente ansioso com que frequência? De 0 a 10, qual seria a intensidade? Tem prejuízos na vida social, afetiva, profissional ou acadêmica?

Se você se percebe ansioso há duas semanas, mas perdeu o emprego há 15 dias, então sua ansiedade tem um bom motivo para estar presente. Ela é perfeitamente normal!

Mas quando você evita situações, lugares ou objetos por medo das suas reações físicas, por medo de ser julgado ou de fracassar, então é melhor ficar atento.

Para dizer bem, existem diversos tipos de Transtornos de Ansiedade. Escolhi três para explicar direitinho.

Quero ressaltar, que a pessoa que sofre com a ansiedade, geralmente tem uma visão distorcida, crítica e negativa a respeito de si mesmo. Então:

CUIDADO: Procure sempre um especialista. Seu possível excesso de auto-crítica não lhe torna um bom juiz de si mesmo.



Ansiedade
generalizada

querida
Ansiedade,
VÊ SE DÁ UM TEMPO!



ANSIEDADE GENERALIZADA

De acordo com o manual de doenças mentais, o DSM V, o Transtorno de Ansiedade Generalizada é caracterizado pela "preocupação excessiva ou expectativa apreensiva". Essa preocupação é persistente, acontece todos os dias, na maior parte do dia, e perdura no mínimo 06 meses. Alguns desses sintomas precisam estar presentes: inquietação, fadiga, irritabilidade, dificuldade de concentração, tensão muscular e perturbação do sono.

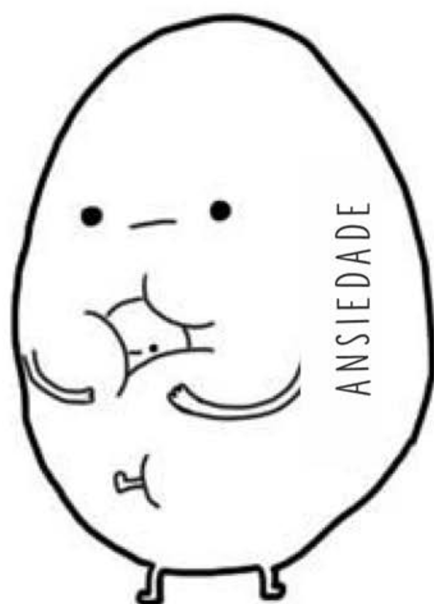
A ansiedade generalizada acontece em todas as idades, e muitas vezes, pode ser vivida como um sentimento de profunda angústia.

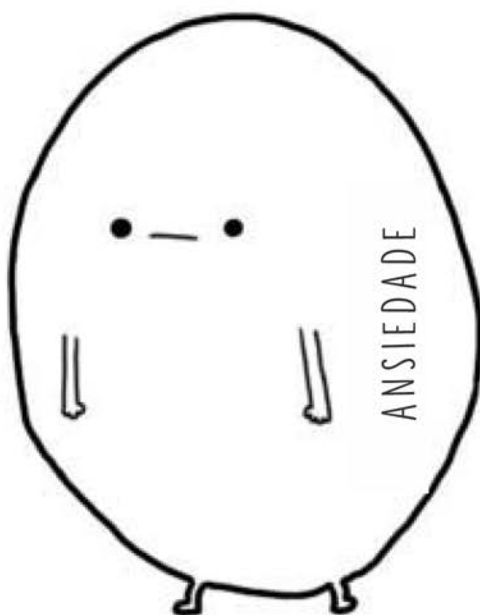
Excesso de auto-crítica, senso de identidade fragilizado, insegurança e incertezas quanto ao futuro, dores no corpo, problemas no aparelho digestivo, são queixas comuns nesse tipo de ansiedade.

Existem fatores genéticos que causam predisposição o desenvolvimento da ansiedade. A história de vida de cada um, também tem um papel importante: aqueles que foram vítimas de violência ou situações traumáticas, podem passar mais tempo se preocupando com o futuro e esperando coisas ruins acontecerem.









REAÇÕES FISICAS

- Taquicardia
- Sudorese
- Cólicas abdominais
- Náuseas
- Arrepios
- Tremores
- Falta de ar
- Dificuldade para engolir
- Cansaço
- Esgotamento

REAÇOES EMOCIONAIS

- Preocupação constante
- Sensação de não conseguir controlar a ansiedade
- Pensamentos negativos
- Dificuldade em lidar com incertezas
- Apreensão
- Tristeza

COMPORTAMENTOS

- Dificuldade em relaxar
- Dificuldade em assumir a si mesmo
- Falta de concentração
- Atenção dispersa
- Dificuldade em se expressar
- Insônia
- Irritação
- Inquietação



Ansiedade social

querida Ansiedade,

VOCÊ AINDA ME MATA DE VERGONHA, SABIA?



Quem aqui nunca se sentiu tímido em um evento? Mesmo aqueles mais extrovertidos, dependendo do contexto, podem ficar quietinhos, reservados e preocupados com a opinião do outro. A timidez é um sentimento normal, assim como qualquer outro.

A ansiedade social é uma manifestação exagerada da timidez, ou seja, deixa de ser algo normal e de tão intenso e frequente, passa a trazer sofrimento e prejuízos, demandando atenção especial.

Neste caso, existe uma preocupação enorme em ser julgado, criticado ou avaliado. Essa preocupação é tanta, que muitas vezes, a pessoa evita situações corriqueiras, como ir ao supermercado, perguntar o preço de alguma coisa, ligar no 0800 de uma empresa...

Ser o centro das atenções, nem pensar!

Essa ansiedade pode ser de dois tipos: circunscrita ou exacerbada. Na primeira, a pessoa tem medo em ser julgado em situações específicas, como falar em público ou comer na frente do outro. Quando é exarcebada, essa preocupação está presente em diversas situações, como falar com alguém de autoridade, falar com estranhos, usar o banheiro público.



E SUAS IMPLICAÇÕES (OU COMPLICAÇÕES)

O relacionamento é a base primordial da nossa existência, seja a nível intra ou interpessoal, isto é, você com você, ou com o outro, ou com o mundo.

A pessoa que sofre de ansiedade social tem todos os aspectos de sua vida afetados, e apresenta prejuízos na vida profissional, acadêmica, social e amorosa.

O simples ato de olhar nos olhos e dirigir a palavra à alguém, já traz grande sofrimento, sentimentos de inadequação, medo de ser julgando negativamente.

A boca seca, o rosto fica vermelho, começa a suar e tremer. A voz sai com dificuldade e trêmula. O coração bate mais rápido e a respiração fica ofegante.

O nervosismo é tão grande, que em alguns casos, pode-se desencadear um ataque de pânico, e a pessoa tenta sair da situação o mais rápido possível.

Depois de acalmar, ela pode experienciar profundo sentimento de vergonha e humilhação.

SINTOMAS



FÍSICOS

- Falta de ar
- Rubor
- Palpitações
- Taquicardia
- Sensação de desmaio
- Tremores
- Vista embaçada
- Dificuldade para falar
- Dificuldade para engolir
- Diarréia

EMOCIONAIS

- Medo de ser julgado
- Sensação de dar branco
- Dificuldade em lembrar algo importante ou simples
- Nervosismo
- Tensão
- Evitação de lugares ou situações

PENSAMENTOS TÍPICOS

- É importante causar uma boa impressão.
- Se eu errar, todos vão rir de mim.
- Ansiedade é sinal de fraqueza.
- Eu não posso mostrar que estou com medo.
- Se eu tremer, vão achar que sou fracassado.
- Tenho que dizer algo interessante, senão pensarão mal a meu respeito.



TRANSTORNO DE *Pânico*

querida *Ansiedade,*

PRECISA GRITAR?



TRANSTORNO DE *Pânico*

Acho que a esse ponto, você já entendeu que a ansiedade é uma expectativa negativa em relação ao futuro e desencadeia uma série de reações corporais para lidar com a ameaça.

Temos medo que as coisas não saiam como o esperado. Preocupamos com nós mesmos, preocupamos com o trabalho, preocupamos com os vizinhos... Preocupamos, pré-ocupamos.

Supervalorizamos o estímulo ameaçador e desvalorizamos nossas capacidades de lidar com ele.

A partir daí, nosso corpo apresenta uma série de reações para nos salvar do perigo.

Quando essas reações corporais chegam a níveis altíssimos, sem nenhuma causa aparente, temos um ataque de pânico (AP).

Ataque de Pânico

O primeiro ataque de pânico acontece inesperadamente, em um lugar comum. Dura em torno de 10 minutos, mas parece uma eternidade.

É um momento intenso e inconfundível.

O coração bate mais forte, com fortes dores no peito, dificuldade para respirar, a visão fica turva, a sensação de sufocamento. Quem vivencia esse ataque, tem a certeza de estar morrendo.

Geralmente, a pessoa vai a um hospital logo após o ocorrido.

Os sintomas de um AP e de ataque cardíaco são tão parecidos, que o procedimento é o mesmo. Ela recebe atendimento prioritário, passa por exames e depois que os exames ficam prontos. e os sinais de anormalidades são descartados, levanta-se a hipótese de ansiedade.

Mas cá entre nós. Se você já teve uma crise de ansiedade, vai concordar comigo.

MORRENDO DE VÉSPERA

Você estava na rua, teve um ataque, quase morre, e agora o médico quer te convencer que é ansiedade? Mas você nem tinha rigado com ninguéma, nem tinha passado por uma situação estressante.... Esse doutor não sabe de nada. Aposto que você foi correndo para o cardiologista, depois para o neuro, o pneumo,

E depois que todos confirmaram a sua saúde em dia, você pensou: ninguém descobriu o que tenho? Então é algo muito sério, agora que estou morrendo mesmo.

É assim que a cabeça de uma pessoa ansiosíssima funciona. Veja bem, não é ansiosa qualquer, é uma ansiosíssima.

Pensamento negativo, excesso de preocupação que exigem muita atenção e cuidado.

Vou te contar um segredo:

NINGUÉM MORRE OU TEM SEQUELAS EM FUNÇÃO DE UM ATAQUE DE PÂNICO



Imagine um copo enchendo, gota por gota. Um belo dia, com uma única gotinha, ele transborda.

E muitas vezes a pessoa não consegue identificar que gota foi essa que o fez transbordar, pois talvez ela seja tão pequena, que é vista como irrelevante.

Assim é o ataque de pânico. São preocupações que vão se acumulando até transbordarem.

Mas depois do primeiro AP, e dessa vivência intensa de reações corporais e a sensação de estar morrendo, todos aquelas preocupações e medos são potencializados, pois agora surge um novo e grande medo: o de morrer.





Depois do primeiro ataque de pânico, a pessoa passa a ficar vigilante com as reações do próprio corpo. Qualquer batimendo descompassado, qualquer indício que o coração vai acelerar um pouquinho, já é visto como uma ameaça.

E como o corpo reage a ameaças?

Exatamente. Como ele age com o leão. Como ele já agiu no ataque de pânico. Dor no peito, coração acelerado, tremores, respiração ofegante.

Sem querer, ela mesma induz um ataque de pânico.

E pode vir a ter medo de ter medo. E começa a evitar situações, por medo de ter um novo AP. É provável que evite lugares cheios, muito abertos, filas, enfim. Seu mundo vai ficando restrito.



NOTA: UM ATAQUE DE PÂNICO PODE ACONTECER COM QUALQUER PESSOA. MEDICAMENTOS, EXCESSO DE CAFEÍNA, NICOTINA, ESTRESSE, PROBLEMAS COTIDIANOS, ANFETAMINAS, ÁLCOOL E ENTORPECENTES PODEM ELICIAR UM AP.

TRANSTORNOS DE PÂNICO SÃO ATAQUES DE PÂNICO RECORRENTES, QUE ENVOLVEM POFUNDO SOFRIMENTO E PREOCUPAÇÃO EXAGERADA DE NOVAS CRISES E SUAS CONSEQUÊNCIAS CATASTRÓFICAS

ATAQUE DE Pânico

Pensamentos

- Vou ter um ataque cardíaco.
- Vou ficar louco.
- Vou morrer.
- Vou ter um derrame.
- Todo mundo está vendo.
- Vão achar que sou fraco.
- Vou desmaiar e passar vergonha.
- Eu não vou conseguir, preciso de alguém para me ajudar.
- Não consigo controlar minha vida.
- Preciso ser capaz de controlar tudo, caso contrário, serei um fracassado.
- Se eu dirigir eu vou passar mal, e causar um acidente.
- Nao posso fazer atividades físicas, estou com problemas de coração
- Não posso transar, meu coração não aguenta.
- Preciso dormir para não enlouquecer ou ter um colapso nervoso.
- Se eu chorar, não consigo parar mais.

Sintomas físicos

- Palpitações, taquicardia;
- ondas de calor/calafrios;
- tremores;
- formigamentos ou sensação de anestesia;
- dor ou desconforto no peito; suor excessivo;
- sensação de falta de ar ou sufocamento;
- sensação de asfixia;
- dor ou desconforto no peito;
- náuseas ou cólica abdominal;
- sensação de tontura ou desmaio;

Sintomas emocionais

- desrealização (sensações de irrealidade, estranheza do ambiente)
- despersonalização (sensação de estar distanciado de si mesmo);
- medo de perder o controle
- medo de enlouquecer;
- pensamentos trágicos ou catastróficos;
- medo de morrer.

querida Ansiedade,

RESPIRE FUNDO E VAMOS CUIDAR DE VOCÊ



TRATANDO COM CARINHO SUA ANSIEDADE

A ansiedade é um sentimento e um mecanismo natural do nosso corpo, sendo assim, é impossível livrar-se dela.

E acredite em mim, você não iria querer viver sem ansiedade.

Sabe quando se preocupa em fazer um bom trabalho ou se sair bem em um jantar a dois?

E você acorda cedo para trabalhar. Ou passa uns minutos a mais se arrumando para encontrar com aquela pessoa especial?

A ansiedade é isso.

E uma forma eficiente de lidar com ela, é saber que as coisas podem sim dar errado, seus planos podem fracassar e sua relacionamento pode ir por água abaixo.

Ansiedade é ter essas preocupações e trabalhar mais, se dedicar mais a família, aproveitar os momentos que lhe são dados.

O problema é quando a preocupação excessiva se torna maior do que a calma, o prazer e a confiança de que no fim, tudo dá certo.

Mesmo que dê errado.

Dicas

PARA SE CUIDAR

EXERCÍCIO FÍSICO



Corpo são, mente sã.
Já dizia o sábio filósofo Juvenal.
Atividade física aumenta a produção de serotonina, endorfina e noradrenalina, responsáveis por estabilizar o humor.
Ter um corpo saudável melhora a auto-estima e auto-confiança, essenciais para quem está sempre esperando o pior.

ALIMENTAÇÃO

Ser ansioso pode ser desconfortável por isso, mantenha-se distante de alimentos que aumentam os níveis de ansiedade.
Afaste-se de bebidas que contenham cafeína, álcool.
Evite também gorduras saturadas e produtos industrializados, pois aumentam o cortisol, hormônio responsável pelo estresse.



dicas
PARA SE CUIDAR

INFORME-SE

A chave para o sucesso em qualquer área da vida, é ter conhecimento. Com nossos sentimentos, é a mesma coisa. Procure ler sobre a ansiedade. Esse e-book, já é um começo. Se tiver alguma dúvida, procure em outros sites, assista vídeos, procure especialistas. Quanto mais informação você tiver, maior o seu poder.



FALE SOBRE SUA ANSIEDADE



Converse com profissionais, com seus amigos e familiares.
Entre em grupos de discussão.
Filtre as informações e afaste-se de conversas negativas, mesmo que sejam sobre ansiedade.
Lembre-se que pensamentos negativos, já bastam os seus.
Afaste. Cuide de você.
E sempre que se sentir menosprezado ou diminuído, procure outra pessoa para te ouvir.

dicas
PARA SE CUIDAR

AUTO-CONHECIMENTO

Saber quem você é, como você se sente é fundamental para lidar com o mundo. É saber o que quer e o que não quer. Seus medos, seus potenciais, seus sonhos. Seus amores e desafetos. É poder superar a si mesmo. Auto-conhecimento é poder que vem de dentro.



PSICOTERAPIA



Conversar com um psicólogo ajuda se conhecer melhor (essencial), e a entender seus medos e preocupações.
O psicólogo também busca, junto com você, compreender como os sintomas apareceram e por que eles se recusam a ir embora.
Ele dispõe de técnicas que ajudam a lidar melhor com a ansiedade que serão testadas no consultório e fora dele.

dicas
PARA SE CUIDAR

YOGA E MEDITAÇÃO

São excelentes para aprender a manter-se no momento presente.
Desapegar de ideias, pensamentos. Deixar fluir.
Tudo o que um ansioso precisa aprender é isso: deixar fluir.
Se você tem dificuldade em meditar, comece com 3 minutos e aumente gradualmente.



COBRE MENOS DE SI

Você não é perfeito e nem vai ser. Aceite. Abrace seus defeitos e qualidades. Se permita errar e aprenda com seus erros. Você é humano e tudo vive dentro de você. Sombra e luz. Amor e ódio. Paz e tempestade..



dicas
PARA SE CUIDAR

PARE DE PENSAR NO QUE OS OUTROS ESTÃO PENSANDO



A cabeça é deles e não sua, se fosse sua, estaria no seu pescoço.
Olha bem para dentro de si, veja o que você quer. E assuma. É seu. Mesmo que seja uma titica, é melhor uma titica sua, do que uma titica emprestada.

TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO



Você sabia que podemos induzir um ataque de pânico, somente usando a respiração?
E da mesma forma que podemos iniciar, podemos também amenizar ou até mesmo impedir que um aconteça.
Respirar corretamente em momentos de nervosismo e irritação, ajudam bastante para prevenir a ansiedade de se manifestar.

gratidão!

A TODOS MEUS
QUERIDOS E QUERIDAS ANSIOSOS E ANSIOSAS
A QUEM ESTE GUIA POSSA AJUDAR!

CAMILA WOLF